



**Työterveyslaitos**

**Tietoa työstä**

# **Kiire lisää työtapaturmariskiä**

**Simo Salminen  
Pia Perttula**



# Kiire lisää työtaturmariskiä

Salminen Simo, Perttula Pia

Työterveyslaitos

Helsinki 2015

Työterveyslaitos

PL 40

00251 Helsinki

[www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)

Kansi: Mainostoimisto Albert Hall Finland Oy Ltd

© 2015 Työterveyslaitos ja kirjoittajat

Julkaisu on toteutettu sosiaali- ja terveysministeriön tuella.

Tämän teoksen osittainenkin kopiointi on tekijänoikeuslain (404/61, siihen myöhemmin tehtyine muutoksineen) mukaisesti kielletty ilman asianmukaista lupaa.

ISBN 978-952-261-516-9 (PDF)

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	4
1.1	Kiire.....	4
1.2	Työtaturmat.....	5
2	TULOKSET .....	6
2.1	Työhön vaikuttaminen .....	6
2.2	Esimiestyö .....	7
2.3	Psykososiaaliset tekijät.....	7
3	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	8
	LÄHTEET .....	9
	LIITE 1: Työtaturmia ja kiirettä lisääviä tekijöitä .....	10
	LIITE 2: Kiireen vähentämisen keinoja .....	11

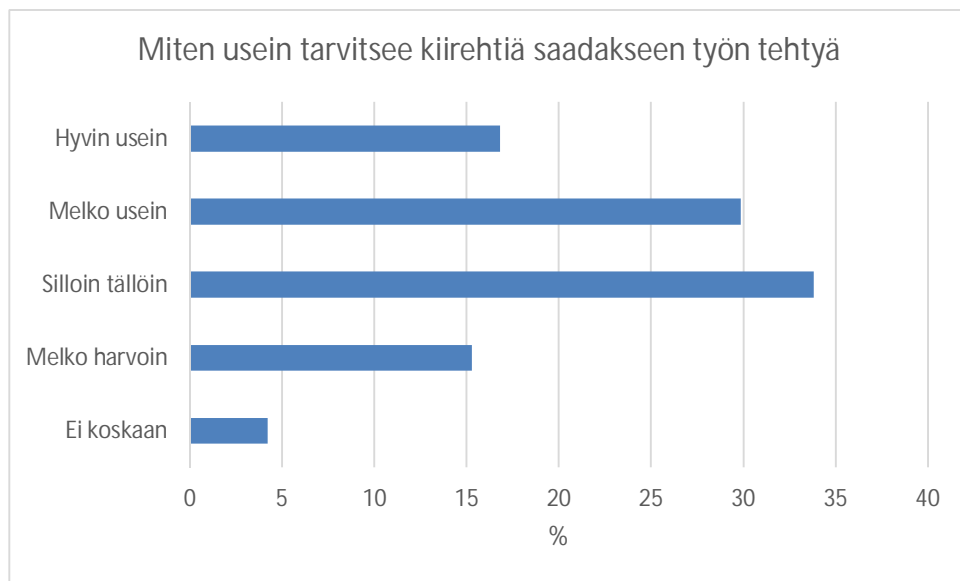
# 1 JOHDANTO

Kiire ja kireä työtahti ovat tyypillisiä työelämässä koettuja ongelmia. Kiire voi johtua ulkoisista tekijöistä, kuten esimerkiksi asiakkaiden asettamista tiukoista aikatauluista. Se voi johtua myös sisäisistä tekijöistä, kuten vaikka sairaaloissa alhaisesta henkilöstömäärästä suhteessa potilaiden määrään. Kiireen kokeminen on yksilöllistä – toinen voi kokea kiireen ahdistavana ja toiselle pieni kiire on positiivinen asia (Järnefelt & Lehto, 2002).

Puhekielessä kuulee arveltavan, että kiire on tyypillinen työtaturmiin vaikuttava tekijä. Kiireen ja työtaturmien yhteyttä ei juurikaan ole tieteellisesti raportoitu, ja tästä syystä tämän hankkeen yhteydessä haluttiin selvittää, mikä kiireen ja työtaturmien välinen yhteys on.

## 1.1 Kiire

Kiirettä on tutkittu työoloja haittaavana tekijänä ja yli neljäsosa kokee kiireen haittaavan työtään (Sutela & Lehto, 2014). Kiirettä kokee hyvin usein tai melko usein lähes puolet Työ ja terveys Suomessa –haastattelututkimukseen vastanneista henkilöistä.



Kuva 1. Jakauma vastauksista kysymykseen miten usein tarvitsee kiirehtiä saadakseen työn tehtyä (vastaajien lkm 12 027). (Salminen ym., 2013)

Kiire haittaa työntekoa muissakin maissa. Eurooppalaisessa työolotutkimuksessa (EWCS, 2010) kiireen kokeminen arvioitiin kysymyksillä

- Kuuluuko työhösi työskentelyä hyvin nopeassa tahdissa, sekä
- Kuuluuko työhösi työskentelyä tiukkojen määräaikojen puitteissa.

Verrattaessa Suomen vastauksia muihin EU-maiden vastauksiin, voidaan todeta, että suomalaiset kokevat muita enemmän työskentelevänsä nopeassa tahdissa ja tiukkojen määräaikojen puitteissa.

## 1.2 Työtaturmat

Lakisääteisestä tapaturmavakuutuksesta korvattiin vuonna 2013 yhteensä 124 947 palkansaajille sattunutta työtaturmaa (TVL, 2014). Työpaikkatapaturmien lukumäärä suhteessa tehtyyn työhön on laskenut lähes kaikilla toimialoilla. Työturvallisuus on siis parantanut ja työsuojaustyö tuottanut tulosta. Kuitenkin vuonna 2012 sai surmansa 32 ihmistä työpaikalla sattuneessa tapaturmassa.

Tapaturmavakuutuslaitosten liiton työtaturmakuvauksien perusteella kiiretapaturmia sattuu enemmän naisille kuin miehille. Tyypillisimmin kiiretapaturmissa loukkaantuu jalat ja nilkat. Suurin osa kiiretapaturmista sattuu henkilön liikkuesssa.

## 2 TULOKSET

Työ ja terveys Suomessa –tutkimuksen tulokset osoittivat, että usein kiireessä työskentelevät joutuivat tapaturmaan useammin kuin vähemmän kiireessä työskentelevät. Niinpä vuoden 2012 otoksessa tapaturmiin joutuneista 45 % työskenteli kiireessä, kun tapaturmat välttäneistä vastaava luku oli 35 %. Kiireessä työskentelevät arvioivat myös tapaturman riskin työssään suuremmaksi kuin vähemmän kiireiset. Työnsä henkisesti raskaaksi kokevat olivat joutuneet työtapaturmaan useammin kuin vähemmän henkistä raskautta kokevat. He myös arvioivat tapaturmariskin työssään suuremmaksi (Salminen ym., 2013).



Kuva 2. Kiirettä ja työtapaturmia selittäviä tekijöitä (Salminen ym., 2013)

### 2.1 Työhön vaikuttaminen

Tapaturmia sattui useammin niille työntekijöille, jotka kokivat mahdollisuutensa vaikuttaa itseä koskeviin päätöksiin vähäisiksi. He kokivat myös tapaturman sattumisriskin suuremmaksi kuin itseään koskeviin päätöksiin vaikuttamaan kykenevät. Työssään selkeät tavoitteet aina tai harvoin saaneet kokivat suurempaa tapaturmariskiä kuin muut.

Tapaturmiin joutuivat useammin ne työntekijät, jotka kykenevät erittäin vähän vaikuttamaan omaan työmääräänsä. Nämä vastaajat kokivat riskinsä joutua tapaturmaan suuremmaksi kuin työntekijät, jotka pystyivät vaikuttamaan enemmän työmääräänsä. Työntekijät joutuivat useammin työtapaturmaan ja kokivat työssään suurempaa tapaturmavaaraa, jos he saivat vaikuttaa hyvin vähän työaikaansa (Salminen ym., 2013).

## 2.2 Esimiestyö

Jos esimies koettiin epäoikeudenmukaiseksi, lisäsi se tapaturman riskiä. Työpaikan ilmapiirin ennakkoluuloiseksi kokevat joutuivat useammin tapaturmiin ja kokivat tapaturmariskin suuremmaksi. Jos työpaikan johto ei ole kiinnostunut henkilöstön terveydestä ja hyvinvoinnista, työntekijät joutuvat useammin tapaturmiin. Työtapaturmaan joutui harvemmin sellainen työntekijä, jonka mielestä työpaikan säännöt ovat samat kaikille (Salminen ym., 2013).

## 2.3 Psykososiaaliset tekijät

Asiantuntija-arvion mukaan kiire aiheuttaa psyykkisiä oireita ja stressiä (kuva 2). Erittäin stressaantuneet ovat joutuneet työtapaturmaan useammin kuin vähemmän stressistä kärsivät. Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi taikka hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa mieltä. Myös suuttumusta, vihaa, pelkoa tai häpeää työssään kokevat ovat joutuneet muita useammin työtapaturmaan.

Tapaturmiin joutuneet olivat kärsineet useammin seuraavista oireista: pitkäaikaiset psyykkiset oireet, pitkäaikainen masennus tai alakulo, ärtyisyys, voimattomuus ja väsymys, muistin ja keskittymiskyvyn heikentyminen sekä unettomuus ja nukahtamisvaikeudet.

Henkistä väkivaltaa kokeneet olivat joutuneet useammin työtapaturmaan. Henkisellä väkivallalla tarkoitetaan jatkuvaa, toistuvaa kiusaamista, sortamista tai loukkaavaa kohtelua. Jos työpaikan ilmapiiri oli jännittynyt tai ennakkoluuloinen, lisäsi se tapaturmariskiä.

Tapaturmia sattuu useammin sellaisille työntekijöille, joilla on ongelmia työn ja perheen yhteensovittamisessa. Naisilla näitä ongelmia oli hieman useammin kuin miehillä. Meneillään olevan tehtävän keskeyttäminen väliin tulevien tai kiireisempien asioiden vuoksi ei vaikuttanut tapaturmiin mutta keskeytyksillä on vahva yhteys kiireen kokemiseen.



### 3 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Kiireen kokeminen on yksilöllistä. Ne, jotka kokevat työskentelevänsä usein kiireessä, joutuvat useammin työtaturmiin kuin ne, jotka työskentelevät harvemmin kiireessä. Kiireen kokemisen taustalla voi olla useita psykososiaalisia tekijöitä. Työtaturman riski on korostunut niillä työntekijöillä, joiden työtahti on muiden määrittelemä ja niiden, jotka eivät voi vaikuttaa missä järjestyksessä tekevät työtehtävänsä. Kielteiset tuntemukset ja psyykkiset vaikeudet lisäävät myös riskiä joutua työtaturmaan.

Kiireeseen on mahdollista vaikuttaa – sekä työpaikka- että yksilötasolla. Jokainen voi itse mahdollisuuksiensa mukaan välttää asioiden jättämistä viime tippaan. Kiireen kokemisen voi myös ottaa puheeksi työpaikalla, esimerkiksi esimiehen tai työsuojeluhenkilöstön kanssa.

Työpaikalla tulisi työn tekemiselle varata riittävät resurssit, huomioiden myös sesonkiaikana mahdollisesti tarvittavat lisäresurssit. Sääolosuhteiden vaikutus työn suorittamiseen tulee myös huomioida resurssien suunnittelussa, esim. helteillä tarvittavien taukojen ja liukkaalla siirtymisiin tarvittavan lisäajan muodossa. Suorittavassa työssä sattuu enemmän työtaturmia kuin esimerkiksi asiantuntijatyössä, jossa yleensä on paremmat vaikutusmahdollisuudet omaan työhön.

Työpaikkatasolla kiireen taustalla oleviin psykososiaalisiin tekijöihin voidaan vaikuttaa esimerkiksi esimiestyöllä. Tärkeä osa esimiestyötä on töiden organisointi sujuvaksi siten, että vältetään töiden kasaantuminen yksittäiselle työntekijälle. Työntekijöiden tasa-arvoinen kohtelevinen ja selkeät työnkuvat edesauttavat työhyvinvointia, samoin kuin se, että työntekijöillä on mahdollisuus vaikuttaa omaan työhönsä.

Työtaturmien ehkäisyyn voidaan vaikuttaa jo opiskeluvaiheessa. Työsuojelun perusopetuksen yhteydessä olisi hyödyllistä tarkastella eri ammattialojen riskitekijöitä ammattitaidon opetuksen yhteydessä. Turvallinen työskentely ja riskien välttäminen voidaan tällä tavoin pitää yhtenä ammattitaidon osatekijänä. Kiire on ammattialasta riippumaton riskitekijä ja sen hallintakeinojen läpikäyminen työsuojelun perusopetuksen yhteydessä on suositeltavaa.

Työpaikoilla kiireen kokeminen on yleistä ja kiireeseen liittyvien haittatekijöiden huomioiminen kannattaisi toteuttaa työterveysyhteistyössä yhdessä työterveyshuollon ja työsuojeluorganisaation kanssa. Työterveysyhteistyön kautta saadaan laajempi kuva työpaikan eri vaaroista ja voidaan puuttua muiden riskitekijöiden lisäksi myös kiireeseen vaikuttaviin tekijöihin.

## LÄHTEET

EWCS European Working Conditions Survey. 2010. <http://eurofound.europa.eu/fi/surveys/ewcs/2010/european-working-conditions-survey-2010>

Järnefelt, N. & Lehto, A.-M. 2002. Työhulluja vai hulluja töitä? Tutkimus kiirekokemuksista työpaikoilla. Tutkimuksia 235. Tilastokeskus, Helsinki.

Salminen, S., Perttula, P., Vartia, M., Perkiö-Mäkelä, M., Hirvonen, M. & Viluksela, M. 2013. Kiireen kokeminen, työhyvinvointi ja työtaturmat. Työterveyslaitos, Helsinki (julkaisematon raportti)

Sutela, H. & Lehto, A-M. 2014. Työolojen muutokset 1977-2013. Tilastokeskus, Helsinki.

Tapaturmavakuutuslaitosten liitto TVL. 2014. Tilastojulkaisu. Saatavilla: <http://www.tvl.fi/Tilastot/Tilastojulkaisut/Tilastojulkaisu>

Tapaturmavakuutuslaitosten liitto. 2011. Tapaturmapakki. [www.tvl.fi](http://www.tvl.fi)

Työ ja terveys Suomessa. 2012. [www.ttl.fi/tyojaterveys](http://www.ttl.fi/tyojaterveys)

## LIITE 1: TYÖTAPATURMIA JA KIIRETTÄ LISÄÄVIÄ TEKIJÖITÄ

---

### Työtaturmia ja kiirettä lisääviä tekijöitä

---

työ henkisesti rasittavaa

itseä koskeviin päätöksiin työssä ei voi juurikaan vaikuttaa

työmääräänsä ei voi juurikaan vaikuttaa

työaikaansa ei voi juurikaan vaikuttaa

esimiehen toiminta koetaan epäoikeudenmukaisena

työpaikan ilmapiiri ennakkoluuloinen, jännittynyt tai kireä

stressi (voi lisätä myös unettomuutta)

kielteisten tunteiden (kuten suuttumus, viha, pelko tai häpeä) kokeminen työssä

ärtyisyys

unettomuus ja nukahtamisvaikeudet

henkinen väkivalta

---

## LIITE 2: KIIREEN VÄHENTÄMISEN KEINOJA

---

Kiireen vähentämiseksi voi tehdä mm. seuraavia asioita:

---

### Häiriöttömän työnteon mahdollistaminen

- Varatkaa työpaikalle riittävästi tilaa keskittymistä vaativille työtehtäville.
- Sopikaa, että voitte tarvittaessa sanoa myös ei jollekin työlle, kun on kiire tai kun tarvitsette keskittymisrauhaa.
- Asettakaa työt tärkeysjärjestykseen, jolloin vähemmän tärkeät voivat jäädä myöhempään.
- Suunnittele työpäivääsi yhtäjaksoinen aika, jonka varaat keskittymistä vaativaan työtehtävään.

### Töiden organisointi sujuvaksi

- Lisätkää mahdollisuuksia vaikuttaa omaan työmäärään ja -aikoihin.
- Käyttäkää aikaa myös uusien ideoiden kehittelyyn.
- Sopikaa työnjaosta niin, ettei kenellekään tule liian suurta työkuormaa.

### Voimaannuttaminen johtamisen ja esimiestyön kautta

- Kehittäkää keinoja, joilla voitte näkyvästi osoittaa kiinnostusta henkilöstön terveyteen ja hyvinvointiin.
- Määritellä yhteistyössä työntekijän kanssa hänen työnsä tavoitteet ja aikataulut.
- Antakaa palautetta henkilöstölle, miten he ovat onnistuneet työssään.
- Antakaa henkilöstön vaikuttaa mahdollisuuksien mukaan itseään koskeviin asioihin työpaikalla.
- Kohdelkaa kaikkia työntekijöitä tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti.

### Muutosten hallinta työpaikalla

- Tiedottakaa avoimesti työpaikan muutoksista mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.
- Käyttäkää työpaikan virallisia tiedotuskanavia muutoksista viestimiseen.
- Perehdyttäkää ja opastakaa henkilöstöä, mikäli heidän työtehtävänsä muuttuvat.

### Työterveysyhteistyö

- kiireen kokemisen puheeksiottaminen
-

**TYÖTERVEYSLAITOS**

Topeliuksenkatu 41 a A

00250 Helsinki

**[www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)**

ISBN: 978-952-261-516-9 (pdf)



**Työterveyslaitos**